



6/7-Daagse Zomercusus Catzeilen

Catclub Egmond aan Zee-Zuidstrand

- Doelgroep:** Jeugd van 12-18 jaar. Min. 10. max. 15 cursisten
- Locatie:** Paviljoen bv. De Werf: Zuidstrand – Egmond aan Zee
Tel. Paviljoen: 06-19025106
- Data:** Zaterdagen in juni en juli via site en WhatsApp.
- Prijs:** € 120,- voor 6 zaterdagen
- Verblijf:** Op het Paviljoen vinden de theorielessen plaats en wordt 's middags geluncht. Consumpties zijn voor eigen rekening.
- Instructie:** Deze vindt plaats m.b.v. Spark, Hobie 14 en ????. In principe 3 cursisten per cat o.l.v. een instructeur/trice.
- Dagindeling:**
- 09.30-10.00 uur: Voorbespreking instructeurs
 - 10.00-10.30 uur: Aankomst cursisten en welkom
Theorie zeilen-cats vaarklaar maken
 - 10.30-13.30 uur: Praktijk zeilen
 - 13.30-14.00 uur: Cats aftuigen en opruimen
 - 14.00-14.30 uur: Lunch in Paviljoen
 - 14.30-15.00 uur: Theorie-evaluatie
- Niet vergeten:**
- Voldoende warme kleding meenemen
 - Surfpak/wetsuit, zeilschoenen, zwemvest en windjack zijn verplicht en dien je zelf te regelen!
 - Blijf lachen in de branding(bij voorkeur met je mond dicht)

6/7-Daagse Zomercusus Catzeilen

Catclub Egmond aan Zee-Zuidstrand.

Programma Zaterdag 1

09.30-10.00 uur: Voorbespreking instructeurs/trices + cats gereed maken.

10.0-10.30 uur: Theorie: Veiligheid-Kleding-Weer- Kenteren en rechtzetten

Stroming-Branding-Windroos-Zeilkoersen

Afvaren en aankomen

10.30-13.30 uur: Praktijk: Gebruik stranddolly-Optuigen-Afvaren en aankomen

Koersvaren(halve wind)-Kenteren en rechtzetten

Koersvaren: halve wind/aan de wind/ruime wind

13.30-14.00 uur: Cats aftuigen en opruimen

14.00-14.30 uur: Lunch in paviljoen

14.30-15.00 uur: Theorie-Evaluatie in Paviljoen

6/7-Daagse Zomercusus Catzeilen

Catclub Egmond aan Zee-Zuidstrand

Programma Zaterdag 2

09.30-10.00 uur: Voorbespreking instructeurs/trices + cats gereed maken.

10.0-10.30 uur: Theorie: Sturende werking zeilen-Roerwerking/remwerking

Zeilpunt/Lateraalpunt-Werkelijke/schijnbare wind

Zeildruk-Hellende en stuwende krachten-Zeilen ADW/verlijeren

Overstagmanoeuvre-Deinzen-Drijven op de boeg

10.30-13.30 uur: Praktijk: Gebruik stranddolly-Zelf optuigen-Afvaren en aankomen

Koersvaren: halve wind/aan de wind/ruime wind

Koers wijzigen m.b.v. zeilwerking-Bijliggen

Aan de wind zeilen+Overstagmanoeuvre-Deinzen-Drijven op de boeg

13.30-14.00 uur: Cats aftuigen en opruimen

14.00-14.30 uur: Lunch in paviljoen

14.30-15.00 uur: Theorie-Evaluatie in Paviljoen

6/7-Daagse Zomercusus Catzeilen

Catclub Egmond aan Zee-Zuidstrand

Programma Zaterdag 3

09.30-10.00 uur: Voorbespreking instructeurs/trices + cats gereed maken.

10.0-10.30 uur: Theorie: Zeilen met ruime wind/voor de wind-Gijpen-Gewichtsverdeling

Steken en knopen

10.30-13.30 uur: Praktijk: Zeilen met ruime wind/voor de wind-Gijpen-Gewichtsverdeling

Alle koersen varen – Driehoeksbaan zeilen

13.30-14.00 uur: Cats aftuigen en opruimen

14.00-14.30 uur: Lunch in paviljoen

14.30-15.00 uur: Theorie-Evaluatie in Paviljoen

6/7-Daagse Zomercusus Catzeilen

Catclub Egmond aan Zee-Zuidstrand

Programma Zaterdag 4

09.30-10.00 uur: Voorbespreking instructeurs/trices + cats gereed maken.

10.0-10.30 uur: Theorie: Man over boord manoeuvre-Overstag via gijpen: "Stormrondje"

Vaarreglement BPR en voorrangsregels

10.30-13.30 uur: Praktijk: Man over boord manoeuvre-Gijpen via overstag: "Stormrondje"

Alle koersen varen – Bovenboei/Benedenboei

13.30-14.00 uur: Cats aftuigen en opruimen

14.00-14.30 uur: Lunch in paviljoen

14.30-15.00 uur: Theorie-Evaluatie in Paviljoen

6/7-Daagse Zomercusus Catzeilen

Catclub Egmond aan Zee-Zuidstrand

Programma Zaterdag 5

09.30-10.00 uur: Voorbespreking instructeurs/trices + cats gereed maken.

10.0-10.30 uur: Theorie: Trapeze staan: uitgaan/binnenkomen-Vlagen opvangen

Kennismaking met Wedstrijdzeilen-starten

10.30-13.30 uur: Praktijk: Wedstrijdzeilen-Starten-Bovenboei/benedenboeien/gate

13.30-14.00 uur: Cats aftuigen en opruimen

14.00-14.30 uur: Lunch in paviljoen

14.30-15.00 uur: Theorie-Evaluatie in Paviljoen

6/7-Daagse Zomercusus Catzeilen

Catclub Egmond aan Zee-Zuidstrand

Programma Zaterdag 6

09.30-10.00 uur: Voorbespreking instructeurs/trices + cats gereed maken.

10.0-10.30 uur: Theorie: Wedstrijdzeilen/banen-Zeilwedstrijdreglement

10.30-13.30 uur: Praktijk: Wedstrijdzeilen-Starten

13.30-14.00 uur: Cats aftuigen en opruimen

14.00-14.30 uur: Lunch in paviljoen

14.30-15.00 uur: Theorie-Evaluatie in Paviljoen

6/7-Daagse Zomercusus Catzeilen

Catclub Egmond aan Zee-Zuidstrand

Slechtweerprogramma.

- Theorie: Zie programma
- Video: "Spass mit dem Cat": Instructievideo/DVD
- Video/DVD: Ronde om Texel 2007/2005
- Steken en knopen
- ???

Materiaal t.b.v. theorie-instructie.

- Standaard met whiteboard , stiften (zwart, rood en groen) en wisser.
- Lijntjes voor theorie: steken en knopen

Jeuglid worden: - Aspirant leden € 42,50 met EG-nummer/ligplaats.

Vanaf 16 jaar lidmaatschap+ligplaats € 85,- + € 90,- inschrijfgeld

SPECIFIEKE KENMERKEN VOOR CATAMARAN INSTRUCTIE OP ZEE

METHODISCH-DIDACTISCH

- inschatten beginniveau
- oefenstof van makkelijk naar moeilijk
- herhalen van vorige keer
- kort opdracht vertellen; later op de boot verduidelijken
- uitvoeren door cursisten
- veel afwisseling, korte beurten

ORGANISATORISCH

- instructeur aan boord
- gebruik maken van objecten op het strand om op te koersen (boeien kunnen vaak niet uitgelegd worden)
- tijd afspreken, wanneer weer op het strand
- land/strand in zicht houden (max. 1 km uit de kust)
- altijd zwemvesten aan
- andere catamarans in de gaten houden ("koppen" tellen)
- wetsuit dragen en droge kleren op het strand
- goed op zwemmers letten
- waken voor duiken van de catamaran
- altijd één persoon op het strand hebben om overzicht te houden, kan alarm slaan als er een noodsituatie dreigt.

RELATIONEEL

- veilig gevoel creëren
- op een plezierige manier de leerstof aanbieden
- creativiteit, vindingsrijkheid van de cursisten ruimte geven en daarop inspelen
- leuke opdrachten geven (kan zowel open als gesloten) bemoedigen

VALKUILEN

- verkeerd inschatten van de zee (stroming, branding, muien, golven etc.)
- kwijtraken van het oriëntatiegevoel van de cursisten tussen de golven en/of deining (zeeziekte)
- rommelig starten (verwarde schoten of vallen, vergeten van materiaal of handelingen)
- onduidelijke opdrachten
- bij rouleren cursisten tijdsplanning vergeten
- leerstof saai presenteren

